



# 七星潭的鵝卵石

Pebbles from Chihsingtan

■ 文、圖 | 陳鑫 桃園市慈濟居家長照機構業務負責人

大學放榜後，同學、師長紛紛對我說：「花蓮好山好水耶，慈濟好適合你喔！好好去修身養性，讓上人好好教育你。」就這樣，婉拒家人的陪同，獨自一人從桃園搭上火車，扛著行李來到好山好水的花蓮，展開屬於我的大學生活。

大學一年級，有一位畢業學長回來學校分享，問我這個新鮮人護理讀得怎麼樣，會不會很難？當時我很有自信地回答：「護理很簡單！」直到開始接觸進階課程，踏上臨床實習後，對護理有更深刻的體會，原來，「護理不是只有課堂讀書及考試！」那一刻我才明白，就如同高中同學及師長當初的「鼓勵」，要我好好修身養性，護理求學生涯進入了震撼教育階段，而且不得不調整自己的心態和行動，一切轉變好像真的在慢慢發酵。



我是慈濟大學 98 級護理系公費生，服完兵役後，加入花蓮慈濟醫院的加護病房，成為一名為急重症護理奮戰的熱血男丁格爾。在這段護理工作的過程中，逐漸體認「護理是一門藝術」。

在花蓮慈濟醫院服務四年多後，2019 年我回到故鄉桃園，因緣際會進入了極具挑戰的慈濟長照體系，加入慈濟長照推展中心的這段過程，讓我經歷人生許多不同的磨練，讓我想起到花蓮七星潭看海時，腳下那些經過海浪不斷碰撞磨合而變得平滑圓潤的鵝卵石。此番再度回到慈濟的懷抱，從急重症單位踏入到



長照領域的社區長期照顧，工作整體環境有著很大的變化，但不變的是原本那顆踏入護理、助人為樂的初心。

記得剛進入社區陪伴長者們互動，看著長者認真賣力進行肌力訓練時，內心感到非常歡喜以及充滿成就感。因此，我融合所學的營養學、解剖學、生理學及運動體適能等知能，自己擔任起「教練」的角色，和大家一起來學習認識肌少症，並邀請慈濟志工及社區民眾一同預防肌少症的健康促進活動，期盼透過大眾對肌少症的了解與重視，讓彼此身心更安康。

後續承擔管理的角色，也讓我對自己有更多了解，學習以不同的視野看待每件事情，不斷修練自己，也持續走在成為「鵝卵石」的路上。

從慈濟大學到花蓮慈濟醫院再到慈濟長照大家庭，我始終薰陶在靜思語中，而最讓我印象最深刻，仍銘記在心的一句上人法語是「修行在人間」，常常在我處理事情的一些關鍵時想起來，猶如醍醐灌頂，簡單的五個字，讓我的人生帶來深遠而舉足輕重的影響。 ◎